MANUAL FUNDAMENTAL ARATABA DE JIU-JITSU

Academia Aratataba de Jiu-Jitsu

2012

DEDICATÓRIA

Este manual é dedicado ao nosso mestre Paulo Pirondi, por seu empenho em resgatar, preservar e ensinar as técnicas do Jiu-jitsu. E por nos transmitir, acima de tudo, uma filosofia de vida.

Obrigado!

ADVERTÊNCIAS

Este manual é apresentado apenas como um meio de facilitar a memorização e o aprendizado do Jiu-jitsu. As técnicas e procedimentos nele contidos e descritos são essencialmente letais. O leitor, seu companheiro ou adversário podem ferir-se de modo sério ou fatal se utilizarem qualquer uma delas em treinamento sem acompanhamento de um mestre, professor ou instrutor capacitado. Nesse caso, a Equipe da Academia Arataba de Jiu-Jitsu não se responsabiliza por qualquer evento daí decorrente.

O uso de uma ou mais técnicas contidas neste livro é considerado ilegal por leis municipais, estaduais ou federais de diversos países. A Equipe da Academia Arataba de Jiu-Jitsu não faz representação alguma para justificar o uso de qualquer técnica contida neste livro ou de sua eficácia em quaisquer circunstâncias.

APRESENTAÇÃO

A Academia Arataba de Jiu-Jitsu, no interesse de auxiliar e congregar a modalidade confeccionou este manual, com a intenção de oferecer, aos iniciantes, suporte na prática e memorização das técnicas de base. Nele são apresentadas 32 técnicas que permitem o desenvolvimento de todo um combate, desde a projeção à finalização de um adversário. As técnicas constantes deste trabalho foram extraídas do *Tratado de Jiu-Jitsu* de *Paulo Pirondi*.

Neste manual são utilizadas as denominações Tori e Uke, que são as personagens que, respectivamente, aplicam e sofrem a ação dos golpes. E kumi-kata, posição na qual os atletas iniciam a luta agarrando-se mutuamente na gola esquerda e na manga direita do kimono.

Utilizamos, conforme é costume tradicional na Arataba, a nomenclatura original japonesa de cada golpe, grafada em português.

Outra característica é a numeração utilizada no índice. O primeiro número é apenas referente à ordem dos golpes aqui apresentados; o número a seguir é o ordinal constante do nosso Tratado de Jiu-Jitsu.

PREMISSA

A Academia Arataba de Jiu-Jitsu não tem o objetivo de formar "lutadores sem mestre". A premissa da criação deste manual é dar suporte aos iniciantes na modalidade. Nele são exibidas 32 técnicas que consideramos fundamentais para o aprendizado e desenvolvimento no Jiu-Jitsu.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos nossos alunos e amigos que participaram e auxiliaram no desenvolvimento desse manual.

Alex Nascimento Oliveira

Anderson Silva Rocha

Arlindo Figueira Junior

Bianca Ruggiero Dudeck

Camila Queiroz de Souza

Chong Jin Casierra Jucá

Dayane Marciano de Oliveira Castro

Evandro Silva

Fernando Hackbart

Fernando Henrique da Silva Protazio

Giuliano de Freitas Bortolassi

Gustavo V. Almeida

Izolda Maria Costa

Joaquim Nunes de Camargo Neto

Jonathan Lopes Dias

Jorge Henrique de P. Minas

Julia Helene Silva

Kenji Alphonsus Suzuki Shinzato

Liliane Rodrigues

Lucas Monteiro Santa Cruz

Lucy Oliveira

Marcelo Gama Stávale

Mariana Ruggiero Dudeck

Paula Gonçalves

Patrick Behar

Rafael Machado Maciel

Roberson Cristiano da Cruz

Telma Crispim

Wilton dos Santos

Obrigado!

ÍNDICE

POSIÇÕES (6)

Modo natural - mas técnico - de se posicionar em luta.

01 - 119 – MONTADA

Descrição - Estando Uke deitado de costas no solo, Tori monta sobre ele como que ajoelhado; assim, mantém os dois joelhos no chão, bem como o peito dos dois pés. Tori pode pressionar os joelhos contra o corpo de Uke, para dominá-lo melhor. Pode, também, colocar os pés embaixo dele. No caso de Uke ser muito gordo ou muito maior que Tori, esta montada é desconfortável e impraticável, pois Tori não alcançará o solo com os dois joelhos. Deverá, então, utilizar a montada clássica, com uma das pernas flexionada e o joelho da perna oposta no chão.

02 - 116 – CADEADO (GUARDA)

Descrição - É, também, chamado de "guarda" ou "guarda fechada". Tori, deitado de costas, mantém Uke entre as pernas, envolvendo-o pela cintura e cruzando os pés atrás das costas dele. Se Tori descruza os pés, a posição recebe o nome de "guarda aberta".

www.aratabajiujitsu.com.br ©
1990-2012

03 - 117 – POSTURA

Descrição - Preso no cadeado, Tori segura com as duas mãos a faixa de Uke à altura do nó e estica os braços, mantendo o tronco numa posição ereta. Pressiona fundo o abdome de Uke, evitando que ele alcance o pescoço ou o braço.

04 - 118 - JOELHO NA BARRIGA

Descrição - Estando Uke deitado de costas no solo, Tori coloca um dos joelhos sobre seu abdome, pressionando e mantendo-o preso ao chão. As duas mãos ficam livres para atacar o pescoço ou o braço de Uke. Preferencialmente, a outra perna de Tori deve ficar esticada.

05 - XXX – 100 KILOS

Descrição - Com Uke deitado de costas sobre o solo, Tori posiciona-se por cima dele, atravessado, peito contra peito, formando uma cruz. Tori pode agarrar com os dois braços o braço de Uke para impedi-lo de movimentar-se.

06 - 123 - PEGADA POR TRÁS

Descrição - Por trás de Uke, no chão, Tori agarra-o com os braços, usualmente no pescoço, enquanto o envolve com as pernas, encaixando os calcanhares nas suas virilhas (os chamados "ganchos").

ESTRANGULAMENTOS (5)

Técnicas para estrangular os dutos de ar, sangue ou impulsos nervosos em qualquer parte do corpo.

07 - 124 - NAMI-JUJI-JIME

Descrição – Tori está montado. Com a mão esquerda (palma para baixo), Tori agarra a gola esquerda de Uke. O polegar deve estar para dentro e os dedos para fora dela. Faz a mesma coisa com a mão direita, passando-a por baixo da esquerda e indo agarrar a gola direita. As pegadas devem ser bem fundas nas golas de Uke. Tori então puxa as mãos em sentidos contrários, lançando os cotovelos à frente. Tori deve procurar encostar os cotovelos no solo.

08 - 125 - KATA-JUJI-JIME

Descrição - Tori, com a mão direita, agarra a gola direita de Uke bem atrás, colocando o polegar para dentro e os dedos para fora. A mão esquerda faz uma pegada semelhante, por baixo da direita, mas com o polegar para fora e os dedos para dentro da outra gola. Pressionando com o antebraço direito a garganta de Uke, Tori puxa a outra gola para si, completando o estrangulamento. A mão esquerda pode estar em qualquer ponto da gola direita de Uke.

09 - 126 - GYAKU-JUJI-JIME

Descrição – Tori está mantendo Uke dentro do cadeado. Com as mãos cruzadas, as palmas para cima, Tori agarra as golas de Uke bem atrás, com os dedos para dentro e os polegares para fora. Tori deve puxar as golas afastando os cotovelos, e assim aperta o pescoço de Uke como se quisesse rasgar o kimono atrás da nuca dele.

10 - 133 - MATA-LEÃO

Descrição – Por trás de Uke, Tori passa os dois braços sobre seus ombros. Envolvendo o pescoço do adversário com o direito, Tori coloca a mão direita sobre o bíceps esquerdo, próximo ao cotovelo. Flexionando o braço esquerdo, coloca a mão esquerda na nuca de Uke. Tori, então, traz o cotovelo direito para trás, e empurra a cabeça de Uke para frente com a mão esquerda, o que potencializa a pressão no pescoço dele.

11 - 131 - HADAKA-JIME

Descrição - Por trás de Uke, Tori passa o braço em torno do seu pescoço, apertando-o com a ajuda da outra mão, numa pegada palma com palma. Tori consegue potencializar o estrangulamento firmando e pressionando o punho no ombro de Uke, em alavanca.

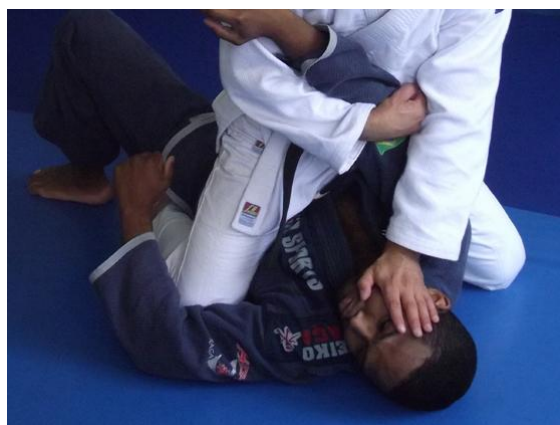
CHAVES (6)

Técnicas para fraturar quaisquer ossos de qualquer parte do corpo.

12 - 154 - UDE-GARAMI

Descrição - Montado sobre Uke, Tori agarra com a mão direita seu punho direito, firmando-o, com o cotovelo apoiado no solo, bem encostado no pescoço dele. O braço de Uke deverá estar dobrado. Passando a mão esquerda por baixo do braço de Uke, Tori alcança seu próprio punho direito. Com um movimento de alavanca, Tori eleva o cotovelo de Uke e completa a chave.

13 - 160 - UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

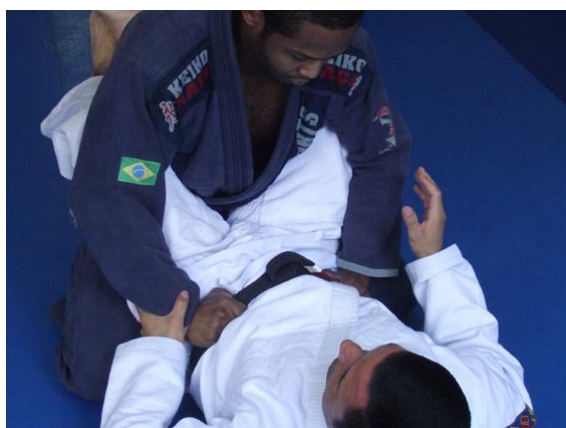
Descrição I - Após estabilizar a montada, Tori agarra com a mão direita o kimono de Uke à altura do ombro direito, puxando-o para cima. Coloca o joelho esquerdo sob o ombro, para deixá-lo afastado do chão. Com o antebraço direito, prende o braço direito de Uke contra a própria virilha, segurando-o à altura do cotovelo. Tori coloca a mão esquerda sobre o rosto de Uke, impedindo-o de levantar a cabeça. Isto facilitará o movimento seguinte: Tori passará a perna esquerda por sobre a cabeça de Uke, após o que poderá retirar a mão do rosto para utilizá-la para agarrar-lhe o punho. Deixando o corpo escorregar para trás, Tori ficará sentado no chão, com a perna esquerda sob o queixo de Uke, a perna direita sobre seu peito e com o braço dele entre as próprias pernas. Tori deverá esticar o braço de Uke, segurando o punho contra o próprio peito. Apoiando os calcanhares e os ombros no chão, Tori eleva os quadris, finalizando.

14 - XXX - KUZURE-UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME IV

Descrição - Mantendo Uke dentro do cadeado (guarda), Tori agarra firmemente seu braço direito com as duas mãos. Num movimento rápido, passa a perna esquerda pela frente da cabeça de Uke vindo apoiar sobre o pescoço dele. Com as pernas Tori empurra Uke para trás, fica então com a perna esquerda sob o queixo de Uke, a perna direita sobre seu peito e com o braço dele entre as próprias pernas. Tori deverá esticar o braço de Uke, segurando o punho contra o próprio peito. Apoiando os calcanhares e os ombros no chão, Tori eleva os quadris, finalizando.

15 - 163 - KUZURE-UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME III

Descrição - Dominando Uke numa pegada por trás, com os calcanhares nas virilhas (ganchos), Tori passa o braço esquerdo por baixo do braço esquerdo dele e coloca a mão aberta na sua nuca. Passando o braço direito por trás da cabeça de Uke, Tori vem também agarrar o braço esquerdo dele. Tori inclina-se para a esquerda, e passa a perna direita pelo lado esquerdo da cabeça de Uke, enquanto a afasta com a mão direita, até que a dobra do joelho atinja o pescoço. Esticando o corpo, Tori termina de encaixar o juji-gatame.

16 - 168 - AMERICANA

Descrição – Prendendo Uke na guarda, Tori pega seu punho direito com a mão esquerda e o empurra para trás, ligeiramente além da cintura dele. Passando o braço direito por cima do ombro direito de Uke, Tori agarra seu próprio punho esquerdo. Puxando um pouco o tronco de Uke, Tori empurra o braço dele para trás, com a ação conjunta das duas mãos.

17 - 175 - CHAVE DE PÉ COM AFASTAMENTO DA PERNA OPOSTA

Descrição - De frente para Uke, no chão, e entre suas pernas, Tori abre a guarda. Passa, então, o braço esquerdo por cima da perna direita dele, abraçando-a. O peito do pé de Uke deve ficar bem encostado na parte de trás da axila de Tori. Apoiando a mão esquerda no próprio antebraço direito, e a mão direita na canela de Uke, Tori fecha a chave. Colocando a perna esquerda sobre o abdome de Uke, Tori inclina-se para trás, completando o golpe. Então, Tori apóia a sola do pé direito na dobra do joelho esquerdo de Uke, empurrando na diagonal.

RASPAGENS (3)

Procedimentos para inverter, a partir da guarda ou meia-guarda, para outra posição qualquer de ataque.

18 - 120 - RASPAGEM TÉCNICA I

Descrição - Mantendo Uke dentro do cadeado, Tori gira para a direita, tirando o quadril debaixo dele. Tori abre a guarda e apóia a perna esquerda no chão; em seguida, coloca a sola do pé direito no quadril de Uke, empurrando-o, enquanto "raspa" o chão com a perna esquerda para si. Num movimento em rotação para a esquerda e indo para cima, Tori montará sobre ele.

19 - 120 - RASPAGEM TÉCNICA II

Descrição - Mantendo Uke dentro do cadeado, Tori gira para a direita, tirando o quadril debaixo de Uke, Tori abre a guarda e apóia a perna esquerda no chão. Tori encolhe a perna direita e coloca o joelho no abdômen de Uke. Estendendo a perna direita, empurrando, enquanto "raspa" o chão com a perna esquerda para si, Tori, num movimento em rotação para a esquerda, consegue montar sobre Uke.

20 - 120 - RASPAGEM TÉCNICA III

Descrição - Mantendo Uke dentro do cadeado, Tori gira para a direita, tirando o quadril debaixo de Uke. Tori abre a guarda e apóia o pé direito no chão, dirigindo-o para entre as pernas de Uke; em seguida, apóia o peito do pé na coxa, próximo ao joelho dele. Tori, então, apóia a perna esquerda no chão. Elevando a perna esquerda de Uke com o seu pé direito, Tori, num movimento em rotação, empurra para a esquerda, enquanto "raspa" o chão com sua perna esquerda para si. Indo para cima, Tori monta sobre Uke.

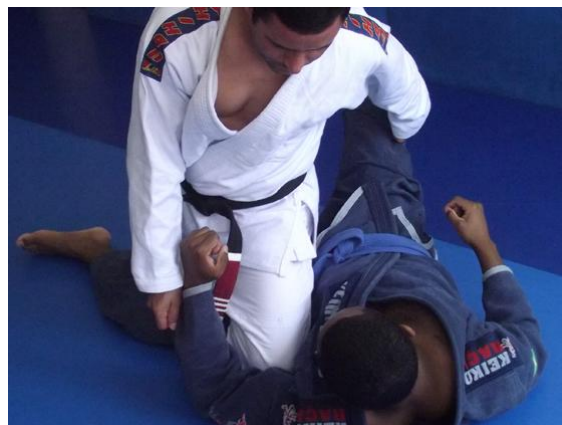
PASSAGENS DE GUARDA (3)

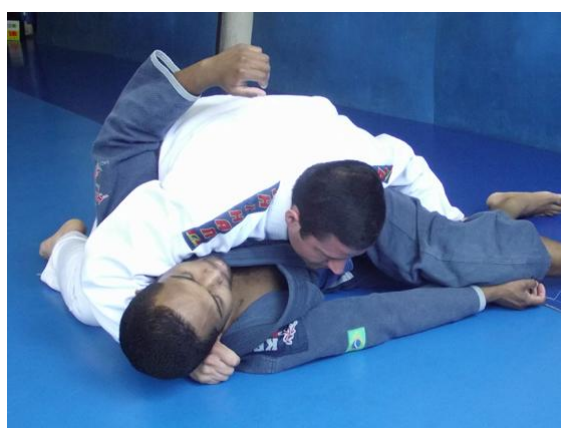
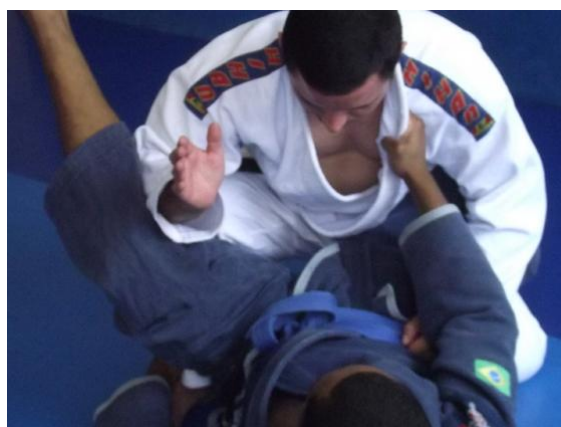
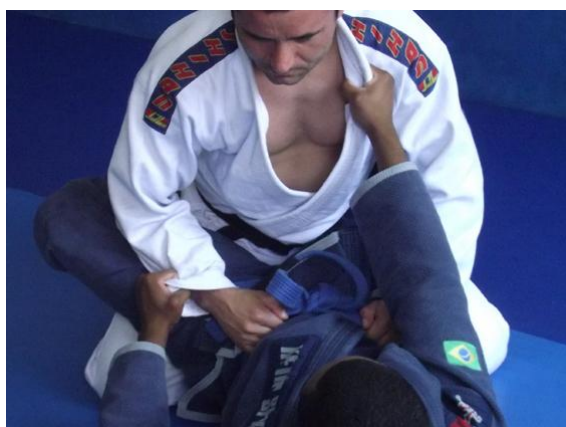
Procedimentos para ultrapassar qualquer tipo de defesa, especialmente as efetuadas pelas pernas do adversário.

21 - 232 - PASSAGEM DE GUARDA FRONTAL

Descrição - Abrindo o cadeado com o auxílio dos cotovelos, Tori coloca a palma da mão esquerda no joelho direito de Uke (ou agarra a calça dele à altura do joelho) e pressiona para baixo até o chão. Em seguida, Tori passa o joelho esquerdo por cima da coxa direita de Uke e solta a perna direita, ficando meio montado. Com o braço esquerdo, Tori abraça Uke em torno do pescoço, e se apóia sobre ele. Fatalmente Uke irá prender a perna de Tori. Este, então, levanta o joelho esquerdo e apóia a sola do pé no chão. Com o lado direito dominado, Tori vai aproximando o pé esquerdo do glúteo de Uke. Quando o pé encostar, Tori ajoelha para a esquerda e libera o pé, terminando de passar a guarda e montando. Se o pé não encostar no glúteo de Uke, Tori não conseguirá soltá-lo.

22 - 232 - PASSAGEM DE GUARDA FRONTAL INVERTIDA

Descrição – De forma semelhante à passagem de guarda frontal, após abrir o cadeado com o auxílio dos cotovelos, Tori coloca a palma da mão direita no joelho esquerdo de Uke (ou agarra a calça dele à altura do joelho) e pressiona para baixo até o chão. Com o braço esquerdo, Tori agarra Uke em torno da perna direita, e se apóia sobre ele. Tori passa, então, o joelho esquerdo por cima da coxa esquerda de Uke, saindo por inteiro para a lateral esquerda de Uke.

23 - 251 - PASSAGEM DE GUARDA POR BAIXO

Descrição - Dentro da guarda de Uke, Tori pressiona com os cotovelos a parte interna de suas coxas até encontrar um ponto de dor. Ao abrir o cadeado, Tori eleva o seu joelho direito, e apóia o seu cotovelo direito sobre ele, bloqueando a reposição da guarda por Uke e se protegendo. No momento em que Uke, numa tentativa de reposição da guarda, apóie a perna sobre o braço do bloqueio, Tori se aproveita e empurra esta perna de Uke em sua direção, ainda com o braço apoiado, se esquiva por baixo da perna, em direção a lateral de Uke, saindo por inteiro, abandona o apoio do braço e se posiciona a esquerda de Uke.

IMOBILIZAÇÕES (2)

Técnicas para manter o adversário sob domínio.

24 - 112 - YOKO-SHIHO-GATAME

Descrição - Com Uke deitado de costas sobre o solo, Tori se posta por cima dele, atravessado da direita para a esquerda dele, peito contra peito, formando uma cruz. A mão direita de Tori passa por entre as pernas de Uke e agarra a calça do kimono por baixo da nádega. A mão esquerda de Tori passa por baixo da cabeça de Uke e agarra a gola dele na nuca. Tori abre bem as pernas para obter maior estabilidade

25 - 113 - KAMI-SHIHO-GATAME

Descrição - Com Uke deitado de costas no solo, Tori debruça-se sobre ele em sentido contrário. Com as pernas encolhidas, ou entendidas, Tori apóia o abdome no rosto dele. Com as duas mãos, Tori agarra a faixa de Uke nas laterais da cintura e pressiona para baixo.

INVERSÕES (2)

Técnicas utilizadas para modificar uma situação de defesa, normalmente saindo de uma posição por baixo, para outra, em cima do adversário.

26 - XXX – SAÍDA DO 100 KILOS

Descrição - Estando Uke posicionado no 100 kilos à esquerda de Tori, este abraça com o braço direito o braço esquerdo de Uke. Girando o quadril para direita, Tori empurra Uke, com o auxilio da mão esquerda apoiada sobre o quadril, para abrir um espaço entre ambos. Após, gira por baixo, esquivando com a cabeça e tronco pelo espaço, sem soltar o braço esquerdo dominado. Ao passar pela lateral de Uke, Tori inverte os joelhos, virando os para o solo. Tori então apóia seu peito sobre o ombro de Uke, encolhendo as pernas e se estabelece na nova posição.

27 - XXX – SAÍDA DA MONTADA

Descrição - Com Uke montado sobre Tori, este se esquiva para cima liberando o tronco, após bloqueia com o pé esquerdo o pé direito do adversário. Com a mão esquerda, impede ou evita que Uke se apóie no braço. Fazendo uma ponte, ou seja, levantando bem os quadris e apoiando-se no pé direito, Tori gira e empurra Uke pelo quadril para a esquerda, executando uma inversão. Tori ficará preso no cadeado, posição bem menos perigosa que a montada.

PROJEÇÕES (5)

Técnicas utilizadas para derrubar o adversário ao solo.

28 - 1 - ASHI-BARAI

Descrição - Um instante antes de Uke tocar o chão com o pé direito avançado, Tori calça seu tornozelo e calcanhar com a planta do pé esquerdo, ao mesmo tempo em que puxa a manga esquerda dele em direção ao seu próprio quadril. A mão direita de Tori faz um movimento circular, empurrando Uke para trás.

29 - 14 - O-SOTO-GARI

Descrição – Tori enrosca com a sua perna direita, por fora, a perna direita de Uke. Sem deixar espaços, sem levantar a perna e sem pretender dar uma batida com a perna na panturrilha de Uke. Tori avança, então, para frente, atirando a perna direita para trás, literalmente varrendo o chão com a sola do pé e elevando esta perna o mais alto possível. Tori puxa a manga direita de Uke na direção de seu próprio quadril, enquanto o empurra com a mão direita e se inclina ao máximo para frente.

30 - 20 - O-GOSHI

Descrição - Tori faz a entrada para a projeção levando seu pé direito à frente do pé direito de Uke, simultaneamente abraçando-o pela cintura. Agora, quatro detalhes importantes: 1) No "abraço", Tori enfia o braço direito o mais longe possível, prendendo o corpo de Uke bem junto a si; 2) O peso do corpo de Tori deve estar todo sobre a perna direita; 3) A perna esquerda deve ficar solta, sem peso sobre ela, para permitir Tori girar; 4) As pernas de Tori devem estar muito flexionadas.

Num movimento contínuo, Tori gira para a esquerda, colocando o pé esquerdo próximo ao pé esquerdo de Uke, num movimento circular. Trazendo a manga de Uke em direção ao próprio quadril, Tori inclina-se para frente, enquanto estica as pernas, levantando-o e projetando-o sobre o quadril direito. A mão esquerda é que propriamente derruba Uke; a direita somente ajuda a levantá-lo do chão; Tori deve dar um impulso com o quadril enquanto estica as pernas, o que facilitará o ato de projetá-lo.

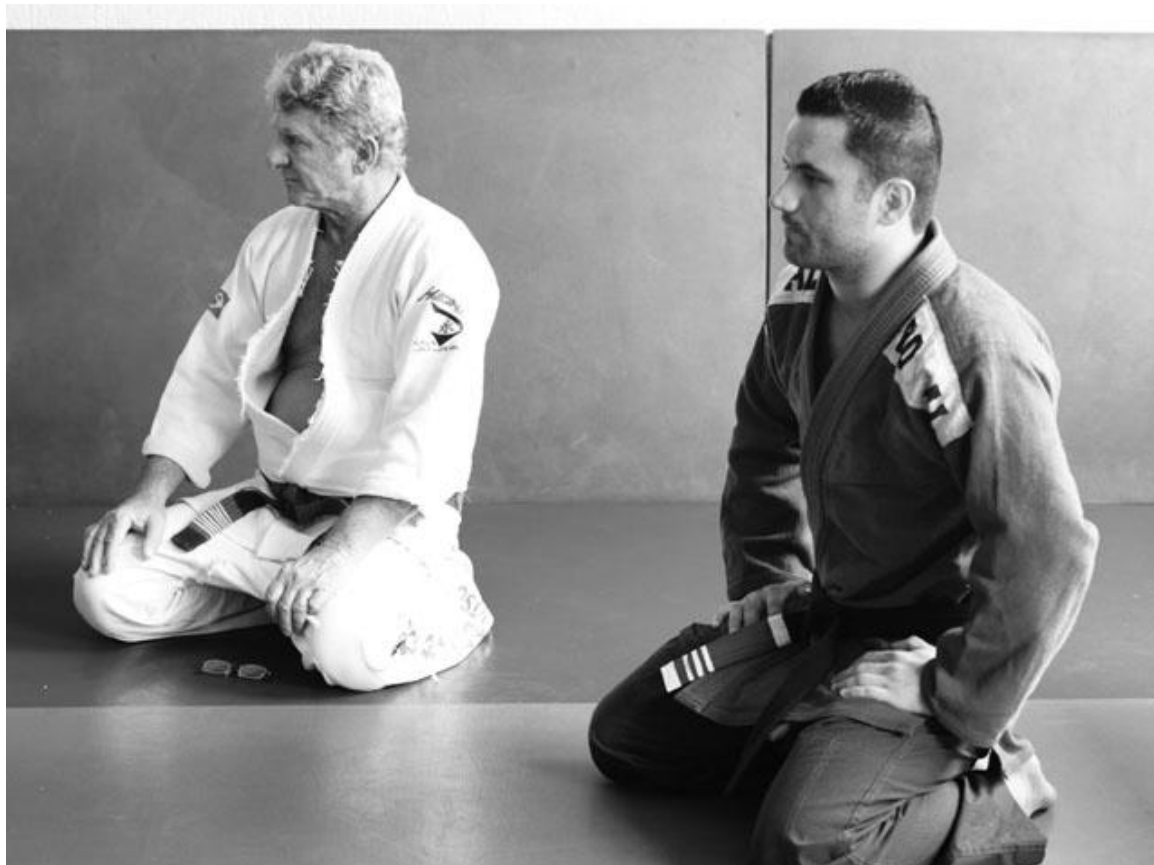
31 - 31 - IPPON-SEOI-NAGE

Descrição – Em uma pegada de Kumi-kata, Tori larga a gola de Uke e, com a mão direita passando por baixo do braço de Uke, Tori prende o braço dele com a articulação do cotovelo direito. De qualquer maneira, Tori deve tomar extremo cuidado para não deixar o braço de Uke ficar por cima do ombro, o que fatalmente levaria a uma chave de pescoço ou a uma gravata alta.

Simultaneamente à pegada, Tori coloca o pé direito em frente ao pé direito de Uke. Com seu peso sobre este pé, Tori gira todo o corpo para a esquerda, trazendo o pé esquerdo para junto de seu próprio pé direito. As pernas devem estar ambas muito flexionadas. Tori inclina-se para frente, enquanto estica as pernas, levantando e projetando Uke sobre o quadril direito.

32 - 240 - BAIANA

Descrição - A curta distância de Uke, Tori avança a perna esquerda e, curvando-se para frente, abraça as pernas dele, puxando-as para si, empurrando ligeiramente com o ombro. Não há uma forma clássica de efetuar esta puxada: ela tanto pode ser feita para o meio das pernas de Tori como para o lado (neste caso, chama-se "travesseiro"). Mas o que interessa é elevar Uke do chão, desequilibrando-o, para atirá-lo de costas no tatame.

Equipe Arataba de Jiu-Jitsu

Mestre Paulo Pirondi

Faixa Coral 8º Grau

Prof. Jefferson Luís Moreira

Faixa Preta 3º Grau